

セルフヘルスケア～自分の身体は自分で守ろう！～

城東中学校 健康観察チェック表



年 組 番 氏名

*** 毎日必ずやること！**

- ① 登校前に家で体温を測る。
- ② 熱がある人、体調が悪い場合は無理をせず、学校を休む。
(休む時には保護者の方に連絡してもらいましょう。)
- ③ チェック表に体温、健康状態を記入する。
- ④ 担任に提出する。

5月

普段の体温は何℃くらいですか？
おおよそでいいので記入しましょう！ (. °C)

	月	火	水	木	金
					1
体温					. °C
健康状態					のどが痛い せきが出る 体がだるい 食欲がない
担任チェック欄					
	4	5	6	7	8
体温	. °C	. °C	. °C	. °C	. °C
健康状態	のどが痛い せきが出る 体がだるい 食欲がない	のどが痛い せきが出る 体がだるい 食欲がない	のどが痛い せきが出る 体がだるい 食欲がない	のどが痛い せきが出る 体がだるい 食欲がない	のどが痛い せきが出る 体がだるい 食欲がない
担任チェック欄					
	11	12	13	14	15
体温	. °C	. °C	. °C	. °C	. °C
健康状態	のどが痛い せきが出る 体がだるい 食欲がない	のどが痛い せきが出る 体がだるい 食欲がない	のどが痛い せきが出る 体がだるい 食欲がない	のどが痛い せきが出る 体がだるい 食欲がない	のどが痛い せきが出る 体がだるい 食欲がない
担任チェック欄					
	18	19	20	21	22
体温	. °C	. °C	. °C	. °C	. °C
健康状態	のどが痛い せきが出る 体がだるい 食欲がない	のどが痛い せきが出る 体がだるい 食欲がない	のどが痛い せきが出る 体がだるい 食欲がない	のどが痛い せきが出る 体がだるい 食欲がない	のどが痛い せきが出る 体がだるい 食欲がない
担任チェック欄					
	25	26	27	28	29
体温	. °C	. °C	. °C	. °C	. °C
健康状態	のどが痛い せきが出る 体がだるい 食欲がない	のどが痛い せきが出る 体がだるい 食欲がない	のどが痛い せきが出る 体がだるい 食欲がない	のどが痛い せきが出る 体がだるい 食欲がない	のどが痛い せきが出る 体がだるい 食欲がない
担任チェック欄					